

# 富浦協働つうしん



発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

令和4年11月24日

Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)

第141号

<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>  
mail : tomiura.sazanami@gmail.com

## 富浦インターチェンジ花壇植栽作業

10月20日(木)に富浦インターチェンジ花壇の花を撤去し、耕運した後ヒルガオの根を拾いました。

10月24日(月)に堆肥を撒いた後、耕運しました。

11月4日(金)に協議会メンバーとNEXCO東日本職員で花の植栽を行いました。今回はビオラ1800株を植えました。花の色がミックスですので、いろいろな色の花が楽しめます。長く楽しんでいただけるように、草取りをしっかり行っていききたいと思います。



## おはなし会

日時：12月11日(日) 午前11時～

場所：とみうら元気倶楽部 多目的室

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります。

絵本の読み聞かせをします「ぐりとぐらのおきゃくさま」ほかにです。お楽しみに！



## 市からのお知らせ

マイナポイントを受け取るためのマイナンバーの申請期限は12月末まで！！  
マイナポイントも申請できるこの機会にマイナンバーカードを取得しましょう！

## 健康講座 生涯元気塾

11月9日（水）に健康講座「生涯元気塾」を開催し、70名が参加しました。毎年夏に原岡海岸で行われてきたボディビル大会を主催してきたトレーニングセンター「サンプレイ」の会長である宮畑豊さんを講師に、中高年の方がいつまでも元気で、自立した生活をおくるために、誰でも気軽に健康づくりを行うための筋力トレーニングについてお話をいただきました。また、渡辺航平トレーナーの指導で、椅子に座って器具を使わずにできる運動を参加者と一緒に行い、会場全体が一体となって盛り上がりました。

「一人ではできないが、皆さんと一緒にだと続けられた」「楽しかった」「とてもいい講座だったので、ぜひこれからも続けてほしい」などの声が寄せられました。



### ロコモ体操教室の予定

12月14日（水） 12月21日（水） 1月11日（水） 1月25日（水）  
午後1時30分～ とみうら元気倶楽部 さざなみホール

※申込不要です。運動ができる服装で、お気軽にご参加ください。タオル持参（体操で使用）